

# 緊急事態(新型コロナウィルス流行時)における 子どものこころのケア等について(3)

樫原中学校スクールカウンセラー 河合 弘靖

## 4. 新型コロナウィルス流行時のストレス等に対処するために

- ・ 危険を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、自然なことです。特別なことではありません。こうした危機場面では、誰にでも起こる反応で、普通のことなのです。子どもにもそのことを伝えてください。
- ・ あなたが信頼している人と会話をしましょう。接触を避けなければならないときには、電話、電子メールなどを利用しましょう。
- ・ 不要不急の外出ができない状況であっても、健康な生活習慣(自宅での適切な食事、睡眠、運動、大切な人との交流など)を維持しましょう。できるだけ学校に登校しているときと同じような規則正しいリズムで生活しましょう。
- ・ どうしていいのかわからない、どうにもならないと思った場合には、医療・保健従事者、心理カウンセラーなどの専門家や専門機関に相談しましょう。
- ・ 子どもを動搖させてしまうようなメディア報道を見たり聞いたりする時間を減らしましょう。

## 5. 子どものこころのケア

### (1) 子どもへの配慮と心構え

- ・ 子どもは、自分が受けた心の傷を言葉などでうまく表現することができません。何でもないように振る舞っていても心の傷が無意識の奥底に残ることがあります。これが将来の行動に影響を与えるのを避けるためには、保護者のきめ細やかな配慮が必要です。
- ・ 子どもの年齢に応じて生活の立て直しのための役割を分担させることも大切です。例えば、洗濯物を畳んだり、お掃除を手伝ったりするなど。子どもが責任ある行動をとったら、心から褒めてあげてください。子どもに自信を与え、心の傷の回復を早めます。
- ・ 子どもの支えを保護者だけに期待するのは無理があります。保護者も今回の感染症の対応で疲弊しているからです。学校や専門機関などにサポートを依頼してください。

## (2) 健康（心や体）の変化について

- ・ 子どもは、感染症の恐怖やショックから心や体のバランスを崩すことがあります。毎日の健康管理が大切です。また、保護者から体について優しい気遣いなどを受けることで、子どもは大きな安心感を抱くことができます。

### 【健康のチェックポイント】

- ・ 元気はありますか？
- ・ 食欲はありますか？
- ・ 夜ぐっすり眠れますか？（悪夢にうなされたりしていませんか？）
- ・ イライラしていませんか？
- ・ 顔色はいつもと変わりませんか？
- ・ 病気を思わせるような症状はないですか？
- ・ 気になる状態が長引くときには、医師に相談する必要があります。

## (3) 子どもがえり（赤ちゃんがえり）

### ア 子ども返り（赤ちゃん返り）とは？

緊急事態後、子どもの心の中には、「また、同じような恐ろしい病気が流行るのではないか。」という不安や、「なぜこんなことになったのだろう。」「前の方が良かった。」という気持ちが生まれます。ただ大人に比べて子どもはそうした気持ちを言葉で十分に表すことができません。そこで、不安や不満を少しずつ行動などに表しているのが、「子どもがえり」と考えられています。例えば、以前にはひとりできていたことができなくなったり、甘えたり、また、ちょっとしたことで泣いたり、わがままを言ったりすることがあります。さらに、不安や不満があまりにも強すぎるときには、赤ちゃんのときに戻ったかのように強く甘えて、安心感を取り戻そうとすることもあります。

### イ 対応

「子どもがえり」の行動は子どもの心のどこかに恐れや不安が残っているというSOSのサインと言えます。したがって、もし「子どもがえり」があったとしても、**落ち着いて対応し、叱ったり、突き放したりしないで、長い目で見守ってあげることが大切です。**自分が優しく保護されていることがわかると、子どもは徐々に元の姿に戻ります。